

Deine Arbeit ist es, dich selbst zu entdecken, mit all deinem Herzen, und dich dir selbst hinzugeben.

- Buddha

DU selbst bist das Größte in deinem Leben! Das mächtigste Werkzeug, dein Zuhause, dein Rückzugsort, die Fülle an unendlichen Möglichkeiten deine Zeit hier zu gestalten.

Damit du dein ganzes Potential entfalten und immer erweitern kannst, braucht es zwei Dinge: Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Selbstvertrauen = sich selbst vertrauen

Selbstbewusstsein = sich selbst bewusst sein

Heute möchte ich dir ein paar Tipps geben, wie du lernst dir selbst bewusst zu werden und dir zu vertrauen.

Selbstvertrauen

- halte deine eigenen Versprechen ein, du vertraust ja schließlich auch nur den Menschen, die dich nicht enttäuschen, oder? Mein Tipp: wenn du dir Ziele setzt, starte innerhalb der ersten 24h danach mit der Umsetzung!
- als einfachen Start kannst du dir eine kleine To Do Liste machen, auch das sind Ziele, die du erreichen und abhaken kannst, das gibt ein gutes Gefühl
- was kannst du gut? bevor du versuchst dir neue Fähigkeiten anzueignen, schau doch mal auf die, die du schon hast. Sicher kannst du diese weiter ausbauen und verbessern - das ist eine ideale Möglichkeit über sich selbst hinaus zu wachsen, aber auf einem Gebiet, auf dem man sowieso schon gut ist, das gibt von Anfang an Sicherheit
- wenn du dir selbst vertrauen willst, solltest du dich nicht selbst belügen. Ist klar, oder? Sei ehrlich zu dir selbst! [Hier](#) findest du ein spannendes Interview von mir mit einer Psychologin zu diesem Thema
- Was sind deine Werte? Steh für sie ein! Wenn du also in einer bestimmten Situation "NEIN" denkst, dann sag auch Nein! Ein Ja, was wir nicht so meinen, ist im Endeffekt auch nur eine Lüge uns selbst gegenüber, die unserem Selbstvertrauen schadet

Selbstbewusstsein allgemein

- wer bist du?
- was willst du?

- was willst du nicht?
- wo möchtest du in 5, in 10 oder in 30 Jahren stehen? wer möchtest du dann sein und wie nah bist du dieser Person jetzt schon? Was musst du verändern, um deine Ziele zu erreichen?
- wo liegen deine Stärken?
- wo liegen deine Schwächen? Und wie kannst du dich noch besser auf deine Stärken fokussieren, diese weiter ausbauen und für dich nutzen?

Selbstbewusstsein im Augenblick

- halte einen Moment inne, atme einige Male durch die Nase tief ein und durch den Mund wieder aus - wie fühlst du dich?
- welche Gedanken beschäftigen dich?
- erlaube deinem Gehirn einfach das zu denken, wonach ihm gerade ist ohne es zu bewerten - welche Gedanken sind besonders präsent?
- und dann lass deine Gedanken kommen und gehen, wie Wolken, die an dir vorbeiziehen, nimm dir einen Moment und gib dich dir selber hin, werde dir selbst bewusst
- fühle, wie deine Füße den Boden berühren, wie du vielleicht sitzt oder stehst, wie sich deine Schulter und der Bereich zwischen deinen Augenbrauen entspannt, was deine Hände machen...
- sei achtsam, nimm alles genau wahr, aber nochmal: bewerte es nicht, alles darf sein, jedes Gefühl, jeder Gedanke, du entscheidest was du daraus machst

Nutze diese Tipps und Übungen, die du sofort umsetzen kannst, um dein Selbstvertrauen und dein Selbstbewusstsein zu stärken.

Entdecke dich selbst, mit all deiner Großartigkeit. Denn du bist viel größer, als du glaubst!

Alles Liebe
Deine Bianca